ASICS.COM

アシックスが世界メンタルヘルスデーにむけた「The Movement Conservation Project」を公開　起きている時間の86％は“動かない時間”

1日15分程度身体を動かすことの大切さを発信。便利になった暮らしのなかで、動く時間を取り戻そう！



アシックスは、このたび、10月10日の「世界メンタルヘルスデー」を迎えるにあたり、日常から失われつつある「身体を動かす機会」を守るための「The Movement Conservation Project（ザ・ムーブメント・コンサベーション・プロジェクト）」を公開しました。本プロジェクトでは、わずか15分程度身体を動かすだけでも心身にポジティブな変化をもたらす可能性があることを発信し、心身の健康を保つために身体を動かす時間の大切さを伝えていきます。

背景にあるのは、私たちが年々動かなくなっているという事実です。31カ国・地域、3万4,000人を対象としたアシックスの最新の調査※1では、人々は起きている時間の86％を身体を動かさずに過ごしていると回答しています※2。

※1　アシックスが2026年7月に実施したグローバル「State of Mind」調査。31カ国・地域（オーストラリア、ブラジル、カナダ、チリ、中国、コロンビア、デンマーク、フィンランド、フランス、ドイツ、インド、インドネシア、イタリア、日本、マレーシア、オランダ、ノルウェー、ペルー、ポーランド、シンガポール、南アフリカ、韓国、スペイン、スウェーデン、台湾、タイ、トルコ、アラブ首長国連邦、英国、米国、ベトナム）の計3万4,000人から回答を得ました。各国・地域で一般生活者1,000人（米国、英国、中国は各2,000人）を、年齢・性別・地域が人口構成を代表するように抽出しています。

※2　自己申告による1日の運動量にもとづく。起きている時間を16時間として算出。

asics
sound mind, sound body

アシックスとは、ラテン語の「Anima Sana In Corpore Sano（健全な身体に健全な精神があれかし）」という言葉に由来し、現在に至るまで創業哲学として受け継がれています。1949 年に鬼塚喜八郎によって設立されたアシックスは現在ランニングシューズをはじめ、様々な競技用シューズやスポーツウェア、アクセサリーなどのデザイン、開発および製造を行うリーディングカンパニーとなっています。詳しくはwww.asics.comをご覧ください。

アシックスシューズのストライプデザインは株式会社アシックスの登録商標です。

現代では、食事、仕事、買い物、人との交流、娯楽などを、ほとんど動かずに済ませることができます。調査では、64%が「現代の生活はあまりに便利で、ほとんど動かずに一日を過ごすのは簡単だ」と答え、40%以上が「3日以上、家から出なくても問題なく過ごせる」と回答しました。

この流れを後押ししているのがテクノロジーです。調査対象者の41%が用事を対面ではなくオンラインで済ませることが多いと回答し、39%が人との交流を対面ではなく電話やビデオ通話で行うことが多いとしています。18〜24歳では、これまで自分で行っていた作業をAIに任せている人が41%に達し、全年齢層で最も高い割合となりました。

そこでアシックスは、絶滅のおそれがある生物を守るときに使われる「保全（Conservation）」という考え方を、私たち自身の運動に当てはめ、運動とメンタルヘルス研究の第一人者であるブレンドン・スタップス博士（キングス・カレッジ・ロンドン所属）と共同で「Movement Conservation Status（ムーブメント保全ステータス）」を開発しました。世界保健機関（WHO）、Sport EnglandおよびNHS Englandが公表しているガイドラインや米国身体活動ガイドラインなど、国際的に認められた週あたりの身体活動の基準にもとづき、自己申告による週あたりの運動量を「Active（週150分以上）」「At Risk（週30〜149分）」「Endangered（週30分未満）」の3つに分類しています。

この基準で見ると、成人の半数を超える53%が「At Risk」または「Endangered」に該当し、およそ4人に1人（23%）は、週30分未満しか身体を動かしていない「Endangered」に分類されました。現在の傾向が続けば、2035年にはその割合が56%まで上昇し、調査対象国で推計23億人に達すると予測されています※3。

※3　2035年の調査対象31カ国・地域における18歳以上の推計人口（40億4,000万人／国連「世界人口推計2024年版」）の56%にもとづく。

動かないことの影響は、身体だけにとどまりません。「Endangered」に分類された人の心の状態を示すState of Mindスコアは平均60点（100点満点）で、「Active」の人の71点を大きく下回りました。「Active」の人と比べると、活力を感じる度合いが23%低く、落ち着きは20%低く、集中力は17%低い一方、ストレスは16%高いという結果になりました。さらに、「一日中家から出ない日が非常に多い」と答えた人も平均62点にとどまり、運動量が「Endangered」の水準にある割合は2倍（40%対20%）に上ります。

この傾向は、特に若年層で顕著です。18〜24歳では、推奨される活動量を満たしていないと回答した人が半数を超える57%に達し、そのうち92%が、気分の落ち込みやストレスの増加、睡眠の質の低下といった悪影響を実感していると答えました。

アシックスによる調査では、たった15分程度身体を動かすことで、精神状態にポジティブな影響を与える可能性があることが示されています※4。本プロジェクトでは、日常のわずか15分で、心の状態は前向きに変わり得るというメッセージを動画やビジュアルを通じて展開するほか、より多くの方に身体を動かすきっかけを届ける取り組みを進めていきます。

※4　2022年に実施した研究調査の結果。10の認知的および感情的特性（冷静さ、回復力、ポジティブさ、充実感、リラックス、自信、鋭敏さ、穏やかさ、集中度、エネルギッシュさ）を独自の方法でそれぞれ点数化。点数が高いほどポジティブな精神状態であるといえます。

アシックスとは、ラテン語の「Anima Sana In Corpore Sano（健全な身体に健全な精神があれかし）」という言葉に由来し、現在に至るまで創業哲学として受け継がれています。1949 年に鬼塚喜八郎によって設立されたアシックスは現在ランニングシューズをはじめ、様々な競技用シューズやスポーツウェア、アクセサリーなどのデザイン、開発および製造を行うリーディングカンパニーとなっています。詳しくはwww.asics.comをご覧ください。

アシックスシューズのストライプデザインは株式会社アシックスの登録商標です。



〇南カリフォルニア大学 生物学・人類学教授 デイビッド・ライクレン氏のコメント

現代社会は、身体を動かすことを「するかしないかを選べるもの」にしてしまいました。ほとんど動かないまま、働き、買い物をし、人と交流し、娯楽を楽しむことができます。それは便利なことですが、私たちの身体と心は、健康を保つために今も日常的に身体を動かすことを必要としています。今回の調査結果が示しているのは、身体を動かすことが追加の選択肢ではなく、私たちの感じ方や考え方、日々の調子を支えるものだということです。希望がもてるのは、そのために大きな変化を求められるわけではないという点です。無理のない範囲で身体を動かすことの積み重ねが、確かに違いを生みます。問われているのは、それを今の暮らしのなかにどう取り戻すかです。

〇ネイチャードキュメンタリー「Human Nature（ヒューマン・ネイチャー）」

本プロジェクトでは、この現実をより多くの方に届けるため、ネイチャードキュメンタリー「Human Nature（ヒューマン・ネイチャー）」を公開します。アメリカの俳優、シガニー・ウィーバーがナレーションを務めている本作品は、快適で便利になった現代の“生息環境”に暮らす人々にカメラを向けた短編作品です。便利さによって日常のなかで身体を動かす機会が少しずつ失われていく様子を描きながら、身体を動かすことが人間の本来の姿であることを思い起こさせます。

https://youtu.be/tTuMUWlVFZI?si=tIjUacwDrsbZxSef

アシックスは、「健全な身体に健全な精神があれかし（Anima Sana In Corpore Sano）」を創業哲学に掲げ、誰もが一生涯運動・スポーツに関わり心と身体が健康で居続けられる世界の実現をめざしています。また、創業哲学を表すブランド・スローガン「Sound Mind, Sound Body（サウンドマインドサウンドボディ）」には、身体を動かすことをより身近に感じてもらい、みなさまの日常生活が心身ともにより健康で充実したものになるようにとの願いが込められています。世界メンタルヘルスデーをきっかけに、まずは1日15分程度身体を動かすことを、多くの方に実践していただきたいと願っています。

〇特設サイト

https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/soundmindsoundbody/movementconservation

アシックスとは、ラテン語の「Anima Sana In Corpore Sano（健全な身体に健全な精神があれかし）」という言葉に由来し、現在に至るまで創業哲学として受け継がれています。1949 年に鬼塚喜八郎によって設立されたアシックスは現在ランニングシューズをはじめ、様々な競技用シューズやスポーツウェア、アクセサリーなどのデザイン、開発および製造を行うリーディングカンパニーとなっています。詳しくはwww.asics.comをご覧ください。

アシックスシューズのストライプデザインは株式会社アシックスの登録商標です。